SLOVENSKÉ ZDRUŽENIE STOMIKOV • SLOVAK OSTOMY ASSOCIATION • SLOVILCO

SLOVILCO

Časopis nielen pre stomikov

vyšlo vďaka finančným prostriedkom MPSVR SR

1/2022
XX. ročník

Vydáva SLOVILCO
Slovenské združenie stomikov, Hurbanova 23, MARTIN

Zdravá pokožka pre zdravý život

Graham, urostomik od roku 2014

Veríme, že ľudia sú viac než len ich stomie.

Skutoční ľudia. Skutočné životy. Zlepšovať životy ľudí so stomiou je našim poslaním. Zameriavame sa na poskytovanie produktov a služieb, ktoré podporujú prirodzené prostredie pokožky v okolí stomie. Pretože keď sa pacienti cítia komfortne vo svojej vlastnej koži, môžu žiť život bez starostí.

Volajte zdarma na našu bezplatnú linku **0800 171 171**.

Dedicated to Stoma Care

dansac

OBSAH

EDITORIAL 3

CHARTA PRÁV STOMIKOV 4

SLOVILCO

Spomíname.. 5

Rada združenia 6

ZO ŽIVOTA KLUBOV

ILCO klub Bratislava............................ 7

ILCO klub Levice 8

ILCO klub Martin.................................. 9

ILCO klub Banská Bystrica 10

ODBORNÉ PORADENSTVO

ROZHOVOR 13-14

TIP A RADY

Plánovanie dovolenky 15-16

Z VAŠICH PRÍSPEVKOV

Moja skúsenosť na letisku 17

Cestujeme so zvieratkom 17

Nový cyklomost..................................18

Čo dal nám deň

Čo dal, za to sme platili.
Raz radosťou, raz žiaľom.
Čo bolo srdcu nad sily,
to srdce vykričalo.

A bolo mnoho takých dní.
Dni ako ostrie noža.
Keď celá duša bolí z nich
aj keď nás páli koža,
aj od hnevu, aj od studu.

A márny ľudský nárek
zaťato pľuvne osudu
do nevidomej tváre.

Prežil si to... a prežili
aj iní... iste mnohí.
Čo bolí, už ťa nemýli.
Nepľuvneš do oblohy.

Niet väčší zázrak
ako byť.
Niet vzácnejšieho daru.

Milan Rúfus

SLOVILCO - vydáva Slovenské združenie stomikov,
Hurbanova 23, Martin, SR, IČO: 30842522, 2-krát do roka pre stomikov
a odborné kruhy, dátum vydania - júl 2022
www.slovilco.sk

REDAKČNÁ RADA: *Mgr. Jana Šípková, Mgr. Nadežda Bieliková,*
Ing. Pavol Huserka, MUDr. Jaroslav Lúčan, PhD.,
Ing. Mária Pecinová, Peter Baláži
foto na obálke: pixabay

Adresa redakcie: Radvanská 17, 974 05 Banská Bystrica
E-mail: jankasipka14@gmail.com
Evidenčné číslo: EV 3172/09 ISSN 2453–6105.
Neprešlo jazykovou úpravou

STOMIK

Je zdravotne postihnutý občan, ktorý má dočasne alebo trvale vyvedený dutý orgán navonok, najčastejšie hrubé črevo, tenké črevo alebo močové cesty, čím dochádza k zmene základných fyziologických funkcií, k neovládateľnému vyprázdňovaniu stolice, tenkočrevného obsahu alebo moču neprirodzenou cestou s nutnosťou používania stomických pomôcok, dôsledkom čoho je výrazné zhoršenie celkovej kvality života (r.1996).

MUDr. Jaroslav Lúčan PhD.

Predseda Rady odborníkov Slovilco

Ciele Slovenskej organizácie stomikov SLOVILCO:

Cieľom a poslaním
SLOVILCA je napomáhať
zmierňovať duševné
a fyzické utrpenie sociálne
a zdravotne postihnutých
stomikov
a detí so stómiou
a vytváranie lepších podmienok pre život na území
celej SR.
"Ľúbme každý svoje
poslanie.
Poučenie z neho vanie.
Preň nech nám srdce
planie.
Len v ňom nech nám ruka
neustane."

(Citát z členskej legitimácieSLOVILCO)

CHARTA PRÁV STOMIKOV

Pacient má právo na:

1. kvalitné informácie pred operáciou
2. vhodne vybrané miesto na stómiu
3. vhodne urobenú stómiu
4. kvalitnú pooperačnú ošetrovateľskú starostlivosť
5. emočnú podporu
6. individuálne volené poučenie
7. informáciu o pomôckach,ktoré sú k dispozícii
8. informáciu o spôsobe financovania
9. pooperačné sledovanie a poradenskú starostlivosť po celý život
10. využívanie výsledkov tímovej spolupráce všetkých zainteresovaných pracovníkov
11. informácie a poradenstvo zo strany organizácií stomikov a ich členov

Ostomy Internacion, vol. 12,No.1, (schválené roku 1977)

SPOMÍNAME – JÁN ČAČKO

28. 2. 2022 nás opustil Janko Čačko, ktorý zastával funkciu prezidenta SLOVILCO 18 rokov. Bol to vzácny, skromný, čestný, pracovitý a obdivuhodný človek, ktorý 50 rokov svojho života prežil so stómiou a mnoho svojho času venoval nezištne práci v prospech stomikov na Slovensku.

Ako 25-ročný vážne ochorel a bola mu urobená trvalá stomia. Napriek ťažkostiam sa nevzdával a bojoval s osudom. Spolu s manželkou Martuškou, ktorá mu celý život pomáhala, vychovali dve deti a dožili sa 4 vnučiek a aj pravnúčika. Popri zamestnaní naviac pracoval ako tajomník hokejového klubu a telovýchovnej jednoty v Topolčanoch.

V roku 1992 založil ILCO klub stomikov v Topolčanoch, ktorého bol aj predsedom.

V roku 1994 bol zvolený za predsedu revíznej komisie SLOVILCO.

V roku 1997 sa stal podpredsedom SLOVILCO.

5. 4. 2001 bol zvolený za prezidenta SLOVILCO.

Od roku 2001 bol opakovane zvolený za prezidenta, SLOVILCO viedol 9 funkčných období.

Vždy postupoval ako skúsený manažér, náročný na seba a dobroprajný a tolerantný k iným. Mal mnoho priateľov a ľudia ho mali veľmi radi. Je obdivuhodné, že i napriek vážnemu zdravotnému stavu pracoval pre stomikov do konca svojho života.

Zúčastňoval sa so domácich i zahraničných kongresov. Pod jeho vedením bolo urobené množstvo práce v prospech všetkých stomikov na Slovensku. Svojou prácou i svojou osobnosťou si získal trvalé miesto v histórii Slovenského združenia stomikov.

Janko Čačko povedal: „Dá sa žiť i so stómiou a človek s týmto ochorením zažije okrem problémov i veselé príhody. Nakoniec, i život so stómiou je krásny."

Česť jeho pamiatke!

RADA ZDRUŽENIA SLOVILCO

Začiatkom mája sa stretli predsedovia SLOVILCA na zasadaní Rady združenia. Okrem prípravy a organizácie akcií bolo stretnutie zahájené milou udalosťou. Pán Peter Baláži, viceprezident SLOVILCA zablahoželal MUDr. Jaroslavovi Lúčanovi k jeho okrúhlym 75. narodeninám.

Pri príležitosti sviatku Dňa matiek zablahoželal aj všetkým prítomným ženám, ktoré dostali krásnu šípovú ružu.

Dúfame, že sa nám podarí zorganizovať všetky plánované akcie a budeme mať na konci roka čo sumarizovať.

ILCO KLUB BRATISLAVA

Začiatkom mája 2022 sa nám po ročnej prestávke podarilo zorganizovať Výročnú členskú schôdzu, na ktorej sme prerokovali všetky základné dokumenty. Účasť bola veľmi dobrá, prišlo 40 členov, z čoho boli 3 hostia.

Rokovanie svojou účasťou spestrili naše dlhoročné spolupracovníčky z chirurgie ružinovskej nemocnice, pani Mgr. Edita Jamerneggová – vrchná sestra a Danka Kiššová. Za dodávateľskú firmu CONVATEC sa zúčastnil, pán Ing. Stanislav Obertáš. Posedenie sa uskutočnilo v reštauračnom zariadení Domu kultúry v Dúbravke, kde má sídlo aj naša organizácia – ILCO klub Bratislava.

Sme radi, že situácia s covidom sa začína konsolidovať a aktivity spoločenských organizácií sa opäť rozbiehajú. Za posledné dva roky bola naša činnosť veľmi oklieštená. Teraz dúfame, že odložené aktivity budeme môcť zrealizovať. Už dvakrát sme odložili plánovaný výlet s brnianskymi stomikmi. Okrem toho sme plánovali viaceré kultúrne podujatia. Tiež sme chceli uskutočniť spoločenské posedenie členov a priateľov pri opekačke alebo guláši, kde by sme pozvali aj našich priateľov z iných ILCO klubov. Chceli by sme si vymeniť poznatky pri organizovaní rôznych podujatí a tiež pohovoriť o tom, ako postupovať pri získavaní nových členov, lebo všeobecne členská základňa na celom Slovensku má klesajúci trend.

Na stretnutí sme oboznámili členov s výročnou členskou správou za rok 2021 a s vyhodnotením hospodárenia za uplynulý rok. Predniesli sme naše predstavy o pripravovanej činnosti klubu, ako aj návrh rozpočtu. Predložili sme návrh kandidátky na členov výboru a revíznej komisie, ktorú sme doplnili o novú členku, pani Emíliu Mihálikovú. Rozšírenie výboru o 1 člena považujeme za potrebné, nakoľko niektorí naši členovia pre zdravotné problémy častokrát absentujú, takže práca vo výbore je potom kumulovaná do rúk jedného – dvoch členov, čo je dosť vyčerpávajúce.

V ďalšej časti rokovania vystúpil zástupca firmy CONVATEC, pán Ing. Stanislav Obertáš a prítomných informoval o novinkách, ktoré ich firma pripravila pre stomikov. CONVATEC uviedol do predaja adhezívne pásky zn. VARIMATE, ktoré budú veľkou pomôckou pre mnohých stomikov. Sú vyrobené z prírodnej hydrokoloidnej hmoty, ktorá je veľmi šetrná pri fixácii pomôcky. Taktiež informoval o tom, že firma znova dala na trh novú formu ošetrujúcej peny. Poskytol prítomným letáčiky, na ktorých sú uvedené objednávacie kódy predmetných výrobkov.

Viacerí členovia aj po oficiálnom ukončení rokovania zostali a pokračovali v družnej debate. Sme radi, že naši členovia sa radi zúčastňujú našich podujatí, kde si môžu vymeniť poznatky a praktické rady života so stómiou. Je to veľmi užitočné, najmä pre nových stomikov. Potvrdzuje sa, že najlepšie si vedia poradiť tí, ktorí s konkrétnym postihnutím žijú. Preto treba urobiť všetko pre to, aby sa kluby stomikov zachovali a podporili sa v prežívaní.

Eva Benžová
ILCO klub Bratisalva

ILCO KLUB LEVICE

6. apríla 2022 sme sa po dlhšej pandemickej prestávke stretli takmer so všetkými členmi klubu. Potešením bola i prítomnosť zakladajúcej a čestnej členky klubu, pani MUDr. Urblíkovej.

Po privítaní predsedom klubu p. Polákom, sme si minútou ticha uctili pamiatku p. Blahúta, Puka, Henczeho a Urblíka, ktorí nás v období pandémie navždy opustili.

Ako na každom stretnutí nechýba zástupca niektorej firmy poskytujúcej nám potrebné stomické pomôcky, i teraz nás poctila svojou prítomnosťou obchodná zástupkyňa spoločnosti COLOPLAST, p. Alžbeta Klúčarová. Odprezentovala najnovšie pomôcky sériovej rady SenSura Mio, pre vpadnuté stómie a pre stomikov s herniami. Z doplnkového sortimentu prezentovala sprej na odstraňovanie náplastí Brava, ako aj ostatný sortiment na ošetrenie okolia stómie a výrobky na ošetrenie poškodenej pokožky v okolí stómie. Prezentácia bola zaujímavá, nakoľko zároveň s pomôckou, vysvetľovala ako ktorú použiť, keďže nie každá stómia a jej okolie je rovnaké.

V ďalšej časti stretnutia sme sa venovali činnosti nášho klubu za uplynulé obdobie a plánu činnosti na tento rok. Pre rok 2022 sme schválili tieto aktivity: štyri stretnutia členskej základne, relaxačný deň v Starom Tekove, rekondičný pobyt v Turčianskych Tepliciach a Mikulášske posedenie.

Nakoľko skončilo štvorročné volebné obdobie, volebná komisia v zložení: p. Húdiková, Vnuková a Puková vyhlásili nové voľby a rozdali volebné lístky. Po sčítaní výsledkov sa stal predsedom klubu na obdobie 2022 – 2026 opäť Ľubomír Polák.

Záver stretnutia bol takmer rodinný. Poblahoželali sme členom, ktorí sa v posledných troch rokoch dožili životného jubilea. Pri dobrotách napečených členmi a dobrej kávičke sme preberali témy osobné, či už vážnejšie, alebo radostné. Kde tu sa objavila slzička smútku, ale nechýbal ani úsmev. Lúčili sme sa so želaním, aby ďalšie stretnutia prinášali len radosť.

Irena Boóczová
ILCO klub Levice

ILCO KLUB MARTIN

Dva roky pandémie poznačili aj činnosť martinských stomikov. Po uvoľnení opatrení ako keby stomici dobiehali premárnené roky.

Už v tomto polroku po využití plnej kapacity divadiel sme navštívili štyri predstavenia v Štátnej opere Banská Bystrica, tri v Spišskom divadle v Spišskej Novej Vsi a tri predstavenia v Slovenskom národom divadla v Bratislave. Vlani sme začali pripravovať rekondičný pobyt. Tentoraz sme si vyhliadli hotel Alegro v Piešťanoch, ktorého sa zúčastnilo (v termíne 29.04. - 04.05.2022) 27 účastníkov z toho 10 stomikov. Mali sme prekrásne jarné počasie, v rámci pobytu bolo šesť procedúr a švédske stoly na raňajky, obed a večeru. Pivo a víno bolo k jedlám zdarma. Každý večer nám vedenie hotela pripravilo kultúrne akcie, vrátane tanečných zábav.

Veľkolepo sme oslávili 1. máj, na ktorý pripadlo 110. výročie otvorenia hotela Thermia Palace na kúpeľnom ostrove. Vedenia hotela pripravilo obrovskú tortu, ktorá mala mať 110 metrov, ale v skutočnosti mala 118,41 metra a bola umiestnená na celom kolonádnom moste. Z torty bolo pripravených vyše 8 000 porcií, takže sa ušlo každému. To by bol zakladateľ piešťanských kúpeľov - Ľudovít Winter šťastný, keby vedel, ako návštevníkom chutilo.

V rámci pobytu mohli účastníci navštíviť Mohylu Milana Rastislava Štefánika na Bradle, prehliadku mesta Piešťany a výlet do Hlohovca a Trenčína.

Prezieravo sme na budúci rok rezervovali na pobyt tri termíny.

Medzi najobľúbenejšími aktivity patrí každoročné posedenie pri guláši na Ranči v Sučanoch, pod Veľkým Fatranským

Kriváňom. 11. júna 2022 sa zišlo 53 stomikov spolu s rodinnými príslušníkmi z rôznych kútov Slovenska, od Nových Zámkov po Hriňovú. Na stretnutie prijali pozvanie zástupcovia družobných klubov zo Žiliny a Považskej Bystrice. Stretnutie sme spojili so športovým dňom, kde sa súťažilo v hode šípkami, v hode loptičky na kôš a v kope na bránku. Najväčšiu radosť zo športových výkonov mali vnúčence našich členov. Vyvrcholením bolo losovanie bohatej tomboly, pričom niektorým sa podarilo vyhrať aj trikrát. Členovia boli oboznámení s rekondičnými pobytmi nielen na tento rok, ale aj na rok 2023. Čakajú nás pobyty vo Vysokých a Nízkych Tatrách, Turčianskych a Trenčianskych Tepliciach. Veríme, že pobyty nám prispejú ku zlepšeniu zdravia.

Text a foto: Mgr. Milan Tomka
ILCO klub Martin

ILCO KLUB BANSKÁ BYSTRICA

Výbor ILCO klubu Banská Bystrica sa stretol so svojimi členmi 4. júna 2022 v reštaurácii Ohnivko. Oboznámili sme sa s pripravovanými akciami. Dozvedeli sme sa o službe pre stomikov – strihanie pomôcok na mieru. Tiež nám boli predstavené novinky od firiem na stomickom trhu.

A po práci prišla zábava podľa chuti. Do tanca a spevu nám hrala ľudová hudba a naša Ľubka Hroncová.

Tešíme sa na stretnutie s ostatnými stomikmi na celoslovenských podujatiach.

Mgr. Nadežda Bieliková
ILCO klub Banská Bystrica

GRATULUJEME!

Radi by sme popriali všetko najlepšie pani Anne Ferenčíkovej. Naša najstaršia stomička oslávila 105 rokov. Žije v obci Pavlovce nad Uhom pri svojom synovi a neveste. Pochádza z 5 detí a vychovala 3 synov. Keď mala 78 rokov, zomrel jej manžel a žila sama. V 90-tke ju operovali, vyviedli jej stómiu a odvtedy sa o ňu pekne stará syn s nevestou.

Prajeme jej veľa zdravia a božích milostí.

ODBORNÉ PORADENSTVO PRE STOMIKOV

Od 1.6.2022 bola spustená poradňa pre stomikov v rámci onkoporadne Ligy proti rakovine.
Onkoporadňa funguje **na bezplatnom čísle 0800 11 88 11.**

Každý pondelok - 10.00 – 14.00, poradňa pre stomikov
MUDr. Jaroslav Lúčan, PhD., onkochirurg

Každý utorok - 15.00 – 17.00, poradňa pre urostomikov
Prof. MUDr. Ján Kliment, CSc., urológ

Veľká vďaka patrí vedeniu Ligy proti rakovine za umožnenie spustiť poradňu pre stomikov.
Viac informácií na **www.lpr.sk.**

MUDr. Jaroslav Lúčan, PhD.

OBNOVA ČINNOSTI STOMICKEJ PORADNE V MARTINE

Vo februári 2022 sa nám podarilo opäť nanovo spustiť „Poradňu pre stomikov", ktorá tu v minulosti fungovala, ale svoju činnosť musela ukončiť z dôvodu uzatvárania niektorých ambulantných sfér.

Poradňa fungovala v rámci septického oddelenia na chirurgickej klinike, kde sestry poskytovali pomoc a cenné rady stomikom priamo na oddelení počas celého týždňa, aj cez víkend a sviatky. Prišiel COVID a sťahovanie oddelenia, vytváranie covidových lôžok, to všetko sťažilo starostlivosť o stomického pacienta. Ale nám záleží na našich stomikoch, preto sme urobili všetko pre to, aby mali svoju stomickú poradňu, kde môžu prísť za svojou sestrou a lekárom so svojim problémom, o radu a pomoc.

Novozriadená Poradňa pre stomikov sa nachádza síce v starej budove KVVaTCH (Klinika všeobecnej viscerálnej a transplantačnej chirurgie) v Univerzitnej nemocnici v Martine, v suteréne číslo dverí 3., ale priestory sme sa snažili obnoviť, omaľovať, zrekonštruovať a myslím, že sa nám to aj podarilo. Prvá miestnosť je edukačná, určená na rozhovor. Na stene sa nachádzajú stomické vrecká – pomaľované – inšpirácia išla od našich českých stomikov – Pytlík Art – a tieto vrecká nám ozdobili učitelia so svojimi žiakmi ZUŠ – F. Kaffendu vo Vrútkach, za čo im patrí veľká vďaka. V druhej miestnosti sa už nachádza lehátko, nový nábytok a samozrejme množstvo pomôcok pre stomikov. Tu už prebieha samotná výmena vrecka a ošetrenie stómie, prípadné iné riešenie problému.

Poradňa funguje pondelok a štvrtok popoludní od 14:00 - 16:30, po telefonickom dohovore. Samozrejme je poradňa určená pre všetkých stomikov, ako pre dospelých aj detských, no samozrejme aj pre pacientov s urostómiou. Taktiež náplňou je predoperačná edukácia pacienta a jeho rodiny ešte pred vyvedením stómie, predtým ako príde na operačný zákrok.

Ak ste stomik, alebo váš príbuzný, neviete si dať s niečím rady, chýbajú vám pomôcky, alebo máte veľa pomôcok, chcete sa stať členom Slovilca, alebo sa chcete len porozprávať o danej problematike, tu je telefonický kontakt a dohodnite si stretnutie so sestrou. Keď je potrebné aby bol prítomný aj lekár, všetko zabezpečíme.

„Aj pre stomikov slnko krásne svieti..."

Kontakt: Služobný telefón 0907555709, pevná linka 043/4203964

StomiQ

Zdravotnícke pomôcky

Spoločnosť StomiQ pôsobí na slovenskom trhu od apríla 2021. Za vznikom stála snaha uľahčiť život ľuďom s vyvedenou stómiou.

Ako vznikla myšlienka ponúkať službu vyrezávania stomických pomôcok na mieru?
Táto služba je v určitých európskych krajinách poskytovaná už dlhé roky. V niektorých je dokonca hradená zo zdravotného poistenia.
Veríme, že aj stomici na Slovensku si zaslúžia vyšší štandard starostlivosti. Obzvlášť tí, ktorí majú problém s jemnou motorikou, zrakom, či kvôli iným zdravotným problémom nie sú schopní vystrihovať si svoje pomôcky sami.
Využiť túto unikátnu službu, vystrihávania na mieru, môže každý stomik, ktorý by rád venoval svoj čas príjemnejším aktivitám ako je úprava svojich pomôcok.

Ako postupovať, ak má stomik záujem o vašu službu?
K dokonalému vyrezaniu je nutné mať presný rozmer a tvar otvoru stómie.
Samolepiaca časť stomickej pomôcky (podložky, alebo vrecka) je prekrytá ochrannou fóliou, kde sú predtlačené pomocné čiary k vystrihovaniu otvoru. Po vystrihnutí je táto fólia odstránená a pomôcka nalepená na svoje miesto. Na tejto ochrannej fólii je zachovaný tvar otvoru, ktorý je potrebné vystrihnúť. Záujemcu o našu službu poprosíme o zaslanie týchto fólii na našu adresu. Ideálne je zaslať k nám 1-3 kusy ochrannej fólie. Je to jednorazová procedúra a v prípade, že sa tvar a rozmery stómie nemenia, nie je potrebné zasielať k nám fólie znovu. Ak potrebujete vystrihnúť pravidelný kruh, stačí nám uviesť jeho priemer v milimetroch. Ochranná fólia nie je potrebná.

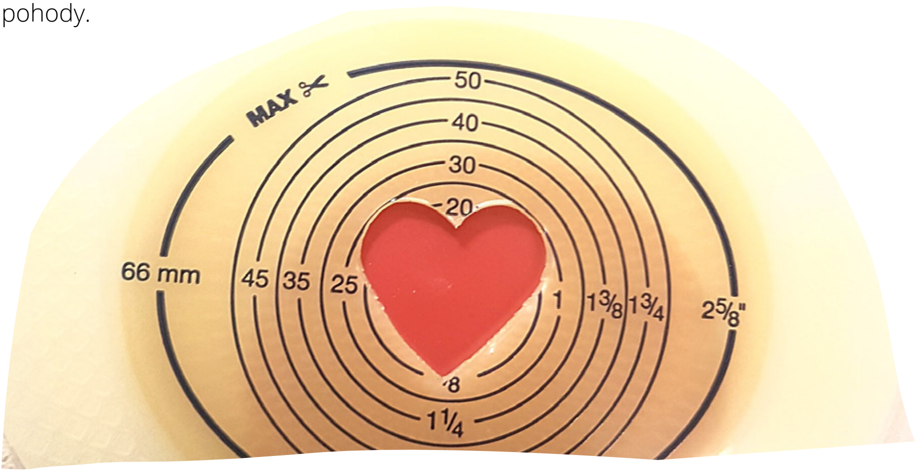
Spoločnosť StomiQ vám na základe vystaveného lekárskeho poukazu dodá stomické pomôcky akejkoľvek značky. Vďaka zaslanému vzoru budú vaše pomôcky vyrezané individuálne - na mieru a doručené na vami určenú adresu. Nie je potrebné zasielať k nám pomôcky, ktoré ste si vyzdvihli vo výdajni či dostali doručené domov.

V prípade papierového poukazu, je potrebné ho zaslať na našu adresu alebo skúste požiadať svojho predpisujúceho lekára o vystavenie elektronického poukazu. Dohodou o úprave stomckej pomôcky na mieru, stomik deklaruje záujem o poskytovanie tejto služby. Tlačivo dohody je dostupné na našom webe.

Ako prebieha takéto vyrezávanie?
Vrecká a podložky sú vyrezávané jedinečným, patentovo chráneným, postupom pomocou stroja riadeného počítačom. Tvar otvoru v podložke stomického vrecka je naskenovaný a digitalizovaný. Stroj ho s vysokou presnosťou následne vyrezáva. Otvor pomôcky ostáva na rozdiel od vystrihovania nožnicami rovnomerný, bez prípadných iritujúcich nerovností. Video ako prebieha vyrezávanie otvoru do stomických pomôcok nájdete na našom webe www.stomiq.sk v sekcii bezplatné služby – bezplatné poradenstvo.

Je služba vyrezávania na mieru spoplatnená?
Službu vyrezávania stomických pomôcok poskytujeme všetkým stomikom bezplatne. Služba je spoplatnená len v prípade, ak stomik bude trvať na tom, že si stomické pomôcky zabezpečí sám a teda nevyužije pomôcky dodané výdajňou zdravotníckych pomôcok StomiQ.

Aké ďalšie aktivity plánujete do budúcna?
Pozorne sledujeme vývoj a inovácie v oblasti stomických pomôcok a budeme sa snažiť priniesť zaujímavosti z tejto oblasti, ktoré prispejú k zvýšeniu komfortu a pohody.



RADI VÁM PRIPRAVÍME NA SKÚŠKU NIEKOĽKO KUSOV.
VY ROZHODNETE, MY NACHYSTÁME A DORUČÍME.

0917 390 127
055 3810120

stomik@stomiq.sk
www.stomiq.sk

PLÁNOVANIE DOVOLENKY

Je prirodzené, že pred prvou dlhšou cestou po operácii máte tak trochu obavy. Na začiatku začínajte s výletmi v blízkosti domova, aby ste znovu nadobudli pocit sebadôvery. Pred cestou do zahraničia je dobré naplánovať si cestu do detailov.

Plánujte včas

- Pred cestou je dobré pripraviť si zoznam pomôcok, ktoré budete potrebovať, tiež rozpočítať prípadný počet stomických vreciek v závislosti od počtu dní mimo domova, resp. zdvojnásobiť zásobu vreciek.
- Pomôcky v batožine zabaľte aspoň na dve rozdielne miesta – príručná batožina, kabelka, kufor. Predvídajte, že môže dôjsť aj k ojedinelým situáciám, ako je napr. meškanie lietadla, strata batožiny, zmena klimatických podmienok a s tým súvisiaca častejšia výmena vreciek. Je dobré mať pri sebe o pár kusov vreciek viac než vám stačí na bežný deň.
- Je užitočné mať so sebou rôzne veľkosti vreciek: maxi vrecko využijete pri dlhom lete, naopak mini vrecko pri kúpaní.

Na palube lietadla

- Vystrihnite si otvor na pomôckach ešte doma, ak sa chcete vyhnúť prenášaniu nožničiek v príručnej batožine – pri leteckej preprave. Niektoré letecké spoločnosti povoľujú prepravu nožničiek v príručnej batožine na základe dokladu od vášho lekára. Vopred vystrihnutý otvor na vrecku vám ušetrí čas pri jeho výmene. Keďže hmotnosť a rozmery balenia stomických pomôcok nie sú v batožine zanedbateľné, niektoré letecké spoločnosti povoľujú extra hmotnosť na lekárske potreby. Tiež je možné dohodnúť sa s leteckou spoločnosťou na výbere sedadla v blízkosti toalety.
- Ak cestujete do zahraničia, je vhodné mať so sebou Medzinárodný preukaz stomika, kde sú uvedené informácie o vašom zdravotnom stave a o tom, že používate stomické pomôcky vo viacerých svetových jazykoch. Náš zákaznícky servis vám ho zašle na požiadanie.
- Let môže u niektorých osôb spôsobiť nadúvanie a plynatosť. 24 hodín pred odletom je vhodné jesť malé porcie jedla, vyhýbať sa koreneným, mastným jedlám a sýteným nápojom.

Jedlo a pitie

Vo všeobecnosti tieto pravidlá platia pre každého:

- v krajinách, kde si nie ste istý kvalitou vody, používajte balenú alebo prevarenú vodu nielen na pitie, ale aj na umývanie zubov a stómie
- vyhnite sa potravinám, ktoré dlhú dobu stáli
- vyhnite sa kockám ľadu v nápojoch
- zeleninu a ovocie pred jedlom umývajte.

Žalúdočné problémy

Zmena prostredia, klímy, nové druhy jedla vám môžu občas spôsobiť malé žalúdočné problémy, prípadne hnačky. Preto nezabúdajte a pýtajte si u svojho lekára lieky na tento účel, ktoré sú vhodné aj pre ileostomikov.

Pitný režim

Nezabúdajte dopĺňať tekutiny. V letnom období sa veľa potíte a rýchlejšie strácate telesné tekutiny a veľmi rýchlo môže dôjsť k dehydratácii.

Príznakmi dehydratácie sú: smäd, bolesť hlavy, slabosť, malé množstvo koncentrovaného moču. Je dobré pribaliť si so sebou rehydratačný roztok.

Skladovanie stomických pomôcok

Stomické pomôcky nevystavujte priamemu slnečnému žiareniu a mali by ste nájsť chladnejšie miesto na ich uskladnenie.

Plávanie

- Ak máte obavu z toho, či vrecko pri kúpaní vydrží a neodlepí sa, môžete doma skúsiť posedieť vo vani a sledovať, ako sa vrecko správa, prípadne ho fixovať leukoplastom.
- Na plávanie je vhodné stomické vrecko mini, pre tých čo sa irigujú zas krytka alebo zátka. Filter na vreckách treba prelepiť samolepkou.
- Pred samotným plávaním je vhodné vymeniť nové vrecko. Je dobré aplikovať ho aspoň polhodinu až hodinu pred samotnou aktivitou.
- Optimálny čas strávený v bazéne je 1 hodina. Tento údaj je individuálny. Na základe vašich pocitov môžete vrecko kedykoľvek skontrolovať.
- V termálnych vodách sa vrecká prilepia viac, preto po skončení plávania treba chvíľu počkať a vrecko hneď nevymieňať; prípadne byť opatrnejší pri jeho odlepovaní.

Plavky

Výber plaviek ovplyvňuje hlavne miesto vašej stómie.

Páni – vhodné sú plavky bermudového strihu alebo šortkové plavky s vyvýšeným pásom. Niektoré bermudové plavky sú podšité takzvanou sieťovinou, ktorá vám pomôže vrecko lepšie fixovať na mieste.

Dámy – vhodné sú plavky celé alebo takzvané tankiny, ktoré majú vrchný diel tielkovitého tvaru. Je dobré mať plavky vzorované, kedy vzor pomôže prekryť, napr. aj herniu.

Pamätajte...

- dovolenka je relax
- plánujte vopred
- uvoľnite sa a vychutnajte si chvíle s vašou rodinou.

Mgr. Jana Šípková

MOJA SKÚSENOSŤ NA LETISKU

V roku 1994 ma operovali a vyviedli mi kolostómiu. Letela som už viackrát, ale o stómiu sa zaujímali len Turci, asi pred 10-timi rokmi, keď sa ma pri osobnej prehliadke dotkla pracovníčka letiska a chcela vedieť, čo to mám na bruchu. Jazyk som neovládala, a tak hanba-nehanba som rozpla nohavice a mohla vidieť cez okienko vrecka, že je prázdne a pozerala na ňu len moja kamarátka stómia. Po príchode domov som si hneď dala potvrdiť lekárovi medzinárodný preukaz stomika v anglickom jazyku. Ten mi pomohol, keď sa ma raz pýtali pri otvorení kufra, čo to mám za pomôcky. Ostatné roky bol na letisku pokoj, až doteraz.

Leteli sme do Portugalska, prímorského mesta Cascais, ktoré leží asi 30 km od Lisabonu za vnúčatami. Odlet sme mali z Budapešti. Všetko prebiehalo v pohode. Kufre aj s manželom prešli, ale mňa si odchytil pracovník, že musím ísť do kabínky na osobnú prehliadku. Môj medzinárodný preukaz ho nezaujímal, ani

manželove vysvetľovanie (vie po maďarsky), že som stomička. Musela som sa vyzliecť, ukázať stómiu. Až potom ma pustili a popriali mi šťastný let. Ešte som počula, ako „mladý“ vtipkoval s manželom, či nechce, aby si ma tam nechali. Nasmiali sme sa, všetko napokon dobre dopadlo a mohli sme si užívať pekné prostredie pri oceáne.

Naďa Bieliková
ILCO klub Banská Bystrica

NA CESTU SO ŠTVORNOHÝM MILÁČIKOM

Máte v pláne užiť si dovolenku v spoločnosti svojho domáceho miláčika? Potom by ste mali vedieť pár základných rád.

Čo si treba obstarať, keď chceme cestovať so psíkom do zahraničia? Úplné minimum je mať psa začipovaného a musí vlastniť cestovný pas s platným očkovaním proti besnote. Bežný očkovací preukaz nestačí. Preto je vhodné myslieť na tieto veci v predstihu pred termínom dovolenky a poradiť sa s vašim veterinárom.

Niektoré zvieratá bývajú v strese z cesty, ako aj z nového prostredia. Pri ceste autom je dôležité, aby bol psík zabezpečený v prepravke. Ide nielen o jeho bezpečnosť, ale aj o vašu. Tiež treba myslieť na cestovnú nádobku s vodou a samozrejme nezabudnúť na niečo pod zub. Najlepšie je, keď vášho psíka učíte cestovať už od malého šteniatka. Pri ubytovaní hľadajte ubytovanie s označením „pet friendly“. Azda najviac priaznivou krajinou na cestovanie s domácim miláčikom je Taliansko. Tam môžete so psíkom všade.

Prajeme pekné leto či už v spoločnosti rodiny, priateľov alebo vašich štvornohých miláčkov. Pre tých z vás, ktorí ste na Instagrame odporúčam sledovať profil @the_daxie_trouble. Majiteľka 4 jazvečíkov je Češka žijúca v Norfolku a pravidelne s nimi cestuje autom do Čiech. Garantujem vám, že ich príbehy vám vyčaria úsmev na tvári.

Mgr. Jana Šípková

NOVÝ CYKLOMOST CEZ RIEKU MORAVU VYSOMARCH

Bratislavský samosprávny kraj 7. mája 2022 slávnostne otvoril ďalší cyklomost cez rieku Moravu na rakúsko-slovenskom pomedzí VysoMarch, spájajúci na slovenskej strane obec Vysoká pri Morave s rakúskou obcou Marchegg. Týmto sa spojenie oboch obcí obnovilo po vyše sto rokoch.

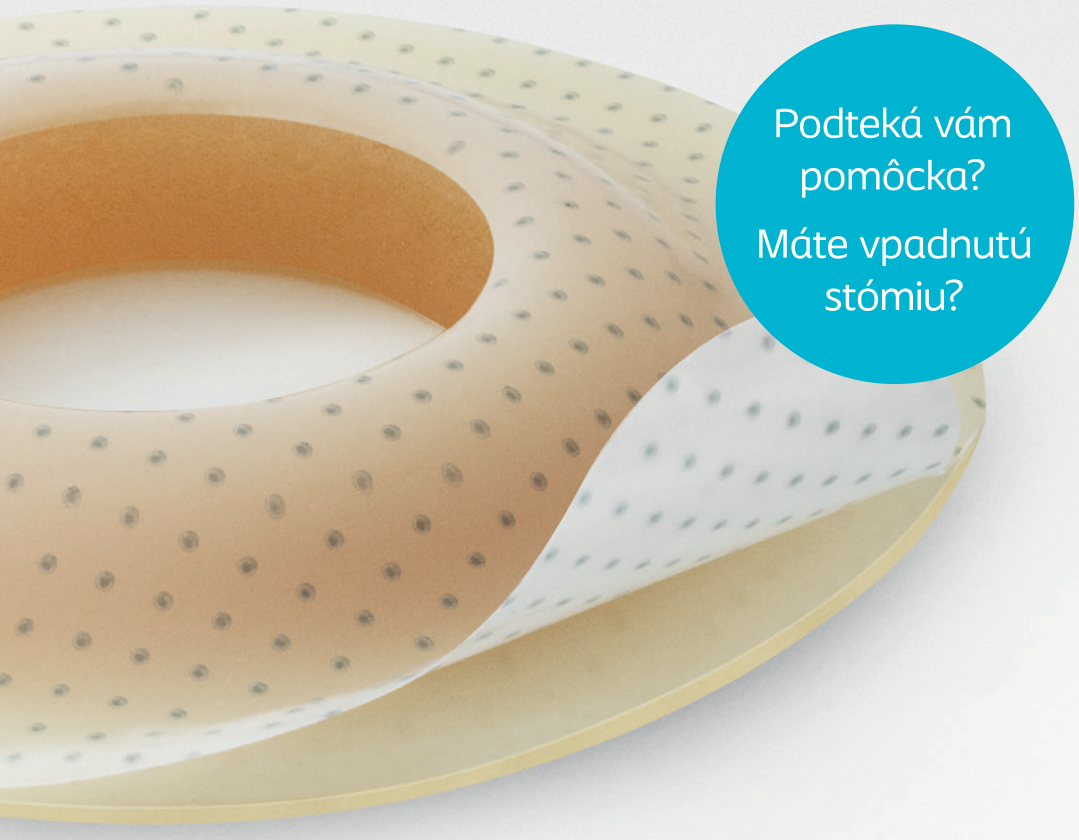
S výstavbou mostu sa začalo na jar 2021, má dĺžku 270 metrov a šírku 4 metre. Projekt je financovaný z Programu cezhraničnej spolupráce INTERREG V-A Slovenská republika – Rakúsko. Otvorenie cyklomostu a odhalenie pamätného kameňa sa konalo za účasti župana Juraja Drobu. Vystúpili aj starostovia oboch susedných obcí – Vysoká pri Morave a Marchegg.

Pre návštevníkov bol pripravený bohatý sprievodný program. Jeho súčasťou bola aj možnosť náštevy Dolnorakúskej krajinskej výstavy v zrekonštruovanom kaštieli v Marcheggu. Obec Machegg je známa najväčšou kolóniou bocianov hniezdiacich na stromoch v strednej Európe.

Z bratislavského klubu stomikov sa na otvorení mostu zúčastnili dvaja členovia: Marián Oravec a Alena Blažejová a z klubu Galanta Milan Feješ. O 10.00 hodine predpoludním sme sa pod Novým mostom v Bratislave stretli s ďalšou veľkou skupinou cyklistov a odtiaľ sme sa spolu vydali smer Devín. Ďalej sme pokračovali k Cyklomostu slobody v Devínskej Novej Vsi, ktorý bol otvorený pred desiatimi rokmi a spája Devínsku Novú Ves s malebným rakúskym zámkom Schloss Hoff. Tam sme si urobili prvú prestávku na občerstvenie a potom sme pokračovali do cieľa k mostu VysoMarch.

Naspäť sme sa vrátili okruhom po rakúskej strane a na Slovensko sme prešli cez Most Slobody pri Devínskej Novej Vsi. Oba mosty sú od seba vzdialené 10,5 km, cesta vedie prekrásnou prírodou povodia rieky Moravy. Podvečer sa spustil prudký dážď, ale to náš zážitok vôbec nenarušilo.

Alena Blažejová
ILCO klub Bratislava



Predstavujeme nový konvexný krúžok Brava® špeciálne pre vpadnuté stómie

Vyskúšajte vzorku!

Brava*® *Protective Seal Convex

Zavolajte na bezplatnú linku **0800 159 159** a žiadajte vzorky zdarma.

NOVINKA

EuroTec BV
Schotsbossenstraat 8
4705 AG Roosendaal
Holandsko

T 0165-551226
F 0165-541656

info@eurotec.nl
www.eurotec.nl

Jednodielny konvexný stomický systém Soft Convex drží na vlhkej[2] aj suchej pokožke

Soft Convex

Jedinečné vlastnosti vreciek SOFT CONVEX

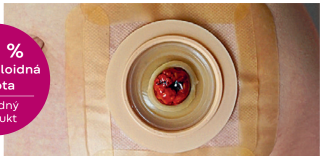
- Adhezívna hmota je mäkká a konvexná[1]
- Vhodné na stómiu na úrovni alebo pod úrovňou brušnej steny
- Majú šetrnú a bezproblémovú priľnavosť k pokožke[1]
- Filter minimalizuje zápach a zabraňuje presiaknutiu obsahu[3]
- konvexný tvar podložky sa dokáže vhodne prispôsobiť kontúram tela a zafixovať pomôcku na tele

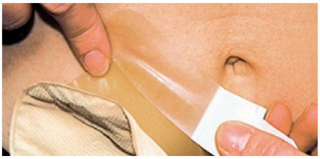
PRIDANÁ BEZPEČNOSŤ PRE ĽUDÍ SO STÓMIOU
Varimate
ADHEZÍVNE PÁSKY

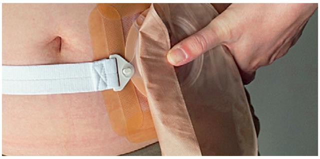
ZAFIXUJTE SI VAŠU STOMICKÚ POMÔCKU ADHEZÍVNYMI PÁSKAMI VARIMATE. STAVTE NA ISTOTU A BEZPEČNOSŤ.
PLNE HRADENÉ ZDRAVOTNÝMI POISŤOVŇAMI A DOSTUPNÉ V TÝCHTO DVOCH VEĽKOSTIACH.

ŠÚKL Kód	Názov	Veľkosť	ICC Code	počet ks v balení
Produkt tejto veľkosti si môžete dať predpísať každé 2 mesiace.				
F 2087A	Pásky adhezívne Varimate Thin	hydrokoloidné, rovné, 5 × 22 cm	422149	20 ks
Produkt tejto veľkosti si môžete dať predpísať každé 3 mesiace.				
F 2086A	Pásky adhezívne Varimate Thin	hydrokoloidné, rovné, 5 × 11 cm	422148	30 ks

100 % hydrokoloidná hmota
prírodný produkt







Požiadajte si o vzorku ZADARMO na www.convatec.sk alebo na bezplatnom čísle 0800 800 111

Referencie: 1. Správa o biologickom hodnotení, jednodielne mäkké konvexné stomické produkty. Údaje k dispozícii. EuroTec B.V 2. Certifikát analýzy ION M0015037, dátum skúšky 14.02.2017. Údaje k dispozícii, EuroTec B.V 3. Analýza procesu ID# TP607505, dátum skúšky 13.12.2017. Údaje k dispozícii. EuroTec B.V

convatec
— forever caring —

Zákaznícke centrum Convatec
Unomedical, s. r. o.
Štúrova 71/A, 949 01 Nitra
Navštívte www.convatec.sk
@convatecslovensko

Zákaznícka linka
convatec
0800 800 111
pre volajúceho zadarmo